

ÜBUNGEN ZUR TAKTILEN BALLKONTROLLE IM HANDBALL



Autoren: Jörn Kobusch, Alexander Epp, Lukas Hertz



Übersicht

- **Didaktische Hinweise**
- **Tabellarische Übungssammlung**
- **Videos**
 - Ballkreisen (1)
 - Ball um Beine kreisen (2)
 - Ball als Acht um Beine kreisen (3)
 - Ball zwischen Händen spielen (4)
 - Ball auf dem Rücken liegend hochwerfen und fangen (5)
 - Ball zwischen den Beinen hochhalten (6)
 - Ball über dem Kopf pritschen (7)
 - Ball mit Ball zurückspielen (8)
 - In Grätschstellung den Ball durch die Beine prellen (9)
 - In Schrittstellung den Ball durch die Beine prellen (10)
 - Vorne werfen, hinten fangen und zurück (11)
 - Zwei Bälle mit Fuß und Hand passen (12)
 - Zwei Bälle gegengleich passen (13)
 - Ball auf Ball balancieren (14)
 - Ball mit Ball hochhalten (15)
 - Einen Ball im Nacken, einen Ball prellen (16)
 - Zwei Bälle prellen (17)
 - Einen Ball zwischen Beinen spielen, einen Ball prellen (18)
 - Prellen in verschiedenen Lagen (19)
 - Zwei Bälle zum "andotzen" hochwerfen und wieder fangen (20)
 - Fangen und Zurückwerfen bei gleichzeitigem Prellen (21)
 - Zwei Bälle nach Pass aus Rücken fangen (22)
 - Einen Ball hochwerfen, einen weiteren fangen und werfen (23)
 - Zwei Bälle gleichzeitig passen (24)
 - Gegnern den Ball rausprellen (25)
- **Quellenverzeichnis**

Didaktische Hinweise

Die Übungsauswahl wird in einer Übersicht für Einzel-, Paar- bzw. Gruppenübungen in tabellarischer Form angeboten. In *vertikaler Richtung* sind die Übungen nach dem *Schwierigkeitsgrad* von leicht nach schwer sortiert. Neben der gekennzeichneten Übung findet man in der *mittleren Spalte* die dazugehörige Übungsbeschreibung. Die *rechte Spalte* liefert die *Variationsmöglichkeiten*. Bei der Zusammenstellung der Übungen war uns wichtig, dass von bekannten Übungen ausgegangen wird und Vorübungen den Schülern vertraut sind. Die Abfolge der Übungen richtet sich entweder nach dem Grundsatz *vom Einfachen zum Zusammengesetzten* oder nach dem Prinzip *vom Leichten zum Schweren*.









Wir empfehlen, dass Anfängern und Fortgeschrittenen die Übungen der nächst höheren Schwierigkeitsstufe(n) nicht angeboten werden, da sie schnell zur Überforderung führen können.






Fortgeschrittenen und Profis ist jedoch zu empfehlen, Übungen der unteren Qualifikationsstufen zu nutzen. Die für die Schülerinnen und Schüler (SuS) einfachen Übungen können besonders gut und sehr vielseitig mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad variiert werden. Dies bringt Sicherheit im Umgang mit dem Ball und unterstützt das flexible und automatisierte Handling mit reduzierten direkten Blickkontakten zum Ball.







Auch von Handballprofis werden verschiedene Anfängerübungen zum Aufwärmen und für einen geschickten Umgang mit dem Ball vor jedem Spiel durchgeführt.










Tabellarische Übungssammlung

Übungsname	Übungsbeschreibung	Varianten
Ü1 Ballkreisen 	Den Ball im Stehen um den Körper kreisen. Die zu umkreisenden Körperabschnitte (Kopf, Hüfte, Beine) während der Ausführung wechseln.	<i>In der Vorwärtsbewegung</i> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Signal ändern sich Laufrichtung, Tempo, die Richtung der Kreisbewegung • Die Körperabschnitte in vorgegebener Reihenfolge umkreisen (z.B. Kopf-Hüft-Beine)
Ü2 Ball um Beine kreisen 	Der Ball wird so tief wie möglich um die Beine gekreist.	<i>In der Vorwärtsbewegung</i> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Signal bzw. Anweisung ändern sich Richtung, Tempo der Kreisbewegung und Tempo der Vorwärtsbewegung
Ü3 Ball als Acht um die Beine kreisen 	In Grätschstellung der Beine, den Ball als Acht um die Beine kreisen.	<i>Auf Signal bzw. Anweisung ändern</i> <ul style="list-style-type: none"> • Richtung der Kreisbewegung • Geschwindigkeit der Kreisbewegung
Ü4 Ball zwischen Händen spielen 	Zwischen ausgestreckten Händen hin und her spielen. Der Fingereinsatz ist besonders wichtig.	<ul style="list-style-type: none"> • Über Kopfhöhe spielen
Ü5 Ball auf dem Rücken liegend hochwerfen und fangen 	In liegender Position den Ball hochwerfen und wieder auffangen. Geradlinig nach oben werfen.	<ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel höher, tiefer werfen • Wurffrequenz erhöhen (eventuell mit Zeitvorgabe)
Ü6 Ball zwischen den Beinen hochhalten 	Mit einer Hand von vorne und mit der anderen Hand von hinten zwischen den gegrätschten Beinen festhalten. <i>Wichtig</i> <ul style="list-style-type: none"> • Schneller Wechsel der Hände • Leichtes Anheben des Balles • Beim Umgreifen nicht fallenlassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechselgeschwindigkeit erhöhen • Mit beiden Händen vorne und mit beiden Händen hinten fangen

<p>Ü7 Ball über dem Kopf pritschen</p> 	<p>Mit beiden Händen über dem Kopf pritschen. <i>Wichtig</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Übende sollten weit genug auseinanderstehen, um Zusammenstöße zu vermeiden 	<p><i>In der Bewegung pritschen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts • Rückwärts • Seitwärts
<p>Ü8 Ball mit Ball zurückspielen</p> 	<p>Werfer und Zurückspielende/-r werden festgelegt. Beide haben einen Ball. Übende/-r spielt den geworfenen Ball mit seinem Ball beidhändig zurück.</p>	<p><i>Abstand zwischen Partnern erhöhen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Indirekter Pass vom Werfer (Aufsetzer) • Zurückspielende/-r hält seinen Ball nur in einer Hand (zwischen durch Handwechsel)
<p>Ü9 Dribblern den Ball wegnehmen</p>	<p>Spielfeld festlegen. Spieler ohne Ball muss einem Spieler mit Ball den Ball wegnehmen, um selbst dribbeln zu können. Wer seinen Ball verliert, ist der nächste Spieler ohne Ball. Alle Spieler mit Ball prellen dauernd und schützen ihren Ball.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei technischen Fehlern macht die betroffene Person eine kurze Zusatzübung außerhalb des Spielfelds (z.B. bei Doppeldribbling Liegestütze)
<p>Ü10 In Grätschstellung den Ball durch die Beine prellen</p> 	<p>Beidhändig durch gegrätschte Beine prellen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht.</p>	<p><i>So kurz wie möglich in den Händen halten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhändig prellen • Handwechsel
<p>Ü11 In Schrittstellung den Ball durch die Beine prellen</p> 	<p>In Schrittstellung durch die Beine prellen.</p>	<p><i>Schritt nach vorne auf Signal/ Anweisung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schritt nach vorne nach jedem „Preller“
<p>Ü12 Vorne werfen, hinten fangen und zurück</p> 	<p>Stehend über den Kopf nach hinten werfen, hinten fangen und von dort über den Kopf nach vorne werfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Gehen • Im knien • Ball höher werfen

<p>Ü13 Zwei Bälle mit Fuß und Hand passen ▶  12</p>	<p>Einer beginnt mit dem Ball in der Hand, der Andere mit dem Ball am Fuß. Beide beginnen gleichzeitig mit dem Passen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passfrequenz erhöhen • Distanz erhöhen
<p>Ü14 Zwei Bälle gegengleich passen ▶  13</p>	<p>Jeder hält einen Ball in der Hand. Beide beginnen gleichzeitig mit dem Passen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand zwischen Partnern vergrößern • Einen Ball direkt passen, anderen indirekt (Bodenpass)
<p>Ü15 Ball auf Ball balancieren ▶  14</p>	<p>Ein Ball wird auf dem anderen Ball einhändig balanciert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handwechsel in Vorwärtsbewegung
<p>Ü16 Ball mit Ball hochhalten ▶  15</p>	<p>Der Ball wird in der Luft gehalten, indem man ihn mit einem anderen Ball in beiden Händen jongliert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einhändiges Jonglieren • Handwechsel
<p>Ü17 Einen Ball im Nacken, einen Ball prellen ▶  16</p>	<p>Ball im Nacken in Balance halten, währenddessen anderen Ball prellen.</p>	<p><i>In Vorwärtsbewegung - Prellhandwechsel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handwechsel nach jedem Pellen • Richtungswechsel auf Kommando (vorne, hinten, rechts, links)
<p>Ü18 Zwei Bälle prellen ▶  17</p>	<p>Zwei Bälle werden gleichzeitig geprellt.</p>	<p><i>Gegengleiches Pellen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichzeitig oder gegengleich auf Signal/ Anweisung hin prellen • In die Hocke gehen und wieder aufrichten

<p>Ü19 Einen Ball zwischen Beinen spielen, einen Ball prellen</p> 	<p>Einen Ball zwischen den Beinen hin und her passen, den Anderen gleichzeitig prellen.</p>	<p><i>Dazu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehbewegung um die eigene Achse • Rhythmisch prellen und spielen
<p>Ü20 Prellen in verschiedenen Lagen</p> 	<p>Fortlaufend prellen und auf Anweisung Körperlage ändern. (Im sitzen, liegen, stehen, knien, ...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Varianten
<p>Ü21 Zwei Bälle zur Berührung hochwerfen, wieder fangen</p> 	<p>Zwei Bälle gleichzeitig so hochwerfen, dass sie sich oben "andotzen".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Höher werfen • In Bewegung
<p>Ü22 Fangen und Zurückwerfen bei gleichzeitigem Prellen</p> 	<p>Einer prellt fortlaufend, der Partner wirft ihm einen weiteren Ball zu. Der Prellende wirft den gefangenen Ball zurück.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand zwischen Partnern vergrößern • Prellhandwechsel • Beide prellen und werfen
<p>Ü23 Zwei Bälle nach Pass aus Rücken fangen</p> 	<p>Der Hintermann wirft zwei Bälle gleichzeitig über den Vordermann. Der Vordermann muss sie auffangen. Dann umgekehrt zurück.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle höher zuwerfen • Mit Ansage einzeln zuwerfen • Ohne Ansage einzeln zuwerfen
<p>Ü24 Einen Ball hochwerfen, einen weiteren fangen und werfen</p> 	<p>Einen Ball fortwährend hochwerfen und fangen, gleichzeitig zugeworfenen Ball fangen und zurückwerfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstand zwischen Partnern vergrößern • Handwechsel
<p>Ü25 Zwei Bälle gleichzeitig passen</p> 	<p>Zwei gleichzeitig zugeworfene Bälle fangen und zurückwerfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo erhöhen • Bälle leicht zeitlich versetzt voneinander zuwerfen

Ü26 Gegnern den Ball rausprellen



Spielfeld festlegen.
Alle prellen fortlaufend und jeder versucht einem andern den Ball wegzuprellen.

- Es können drei Linien als feste Grenzen festgelegt werden. Die vierte Grenze ist variabel und wird durch den Trainer/ Lehrperson vertreten. So kann das Feld beliebig verkleinert und vergrößert werden.
- Bei technischem Fehler macht betroffene Person eine kurze Zusatzübung außerhalb des Spielfelds (z.B. bei Doppeldribbling Liegestütze)

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Christoph Ambroziak
Bilder im Text	Lukas Hertz

Video

Nummer	Urheber
1-25	Lukas Hertz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jörn Kobusch, Alexander Epp, Lukas Hertz, Christoph Ambroziak / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz